

## 高齢者②



### 7月の敬老館でスマホ相談

スマートフォンの操作について個別に相談ができます。▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**申込:**電話で各敬老館へ ※スマートフォンをお持ちでない方には、無料で貸し出します。

場所(敬老館)・申込先	日時
石神井台☎3995-8270	1(金)10:30~12:00
石神井☎3996-2900	1(金)13:30~15:00
東大泉☎3921-9129	5(火)13:30~15:00
大泉北☎3925-7105	13(水)10:30~12:00
栄町☎3994-3286	13(水)13:30~15:00
南田中☎3995-5538	15(金)13:30~15:00
三原台☎3924-8834	20(水)13:30~15:00
西大泉☎3924-9545	28(木)13:30~15:00
高野台☎3996-5135	29(金)10:30~12:00
上石神井☎3928-8623	29(金)13:30~15:00

## 講座・催し



### 浴衣の着付け教室

▶**対象:**18歳以上の女性▶**日時:**7月1日(金)・8日(金)・15日(金)④午前9時30分~10時45分⑤午前11時~午後0時15分【3日制】▶**場所:**向山庭園▶**定員:**各6名(先着順)▶**費用:**3,000円▶**持ち物:**浴衣など▶**申込:**電話で同所☎3926-7810

### ラベンダー蒸留体験会

▶**日時:**6月23日(木)④午前11時~正午⑤午後1時~2時▶**場所:**区役所本庁舎19階▶**講師:**NPO法人自然工房めばえスタッフ▶**定員:**各15名(先着順)▶**申込:**6月16日(木)までに電話でみどり推進課係☎5984-1683

### 練馬つながるフェスタin関町

地域活動団体がワークショップや物品販売を行います。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**日**

時:6月25日(土)午後1時30分~3時30分▶**場所:**関町リサイクルセンター▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**区民協働交流センター☎6757-2025

### 盆踊り講習会

▶**日時:**7月1日(金)・2日(土)午後6時~8時 ※1日のみの参加も可。▶**場所・問合せ:**生涯学習センター☎3991-1667▶**曲目:**練馬音頭、東京音頭、炭坑節など▶**定員:**200名(先着順)▶**申込:**当日会場へ

## スポーツ

### 区民体育大会

▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

#### ●総合開会式

▶**日時:**7月3日(日)午前10時~11時30分▶**場所:**光が丘体育館▶**申込:**当日会場へ

#### ●ライフル射撃

▶**対象:**銃所持許可証、日本ライフル射撃協会推薦銃をお持ちの方

▶**日時・内容:**④7月30日(土)・31日(日)午前9時から…ARS・ARP・AP・HR⑤10月2日(日)午前8時30分から…50mP60・50m3×20⑥12月4日(日)午前8時30分から…300mP60・300m3×20▶**場所:**④総合体育館⑤⑥長瀬射撃場(埼玉県長瀬町)▶**申込:**ハガキまたはファクスで①競技会名②種目(④~⑥の別)③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、開催日の2週間前までに〒177-0033高野台3-36-15-208練馬区ライフル射撃協会事務局 FAX 5393-4537

### ポッチャを楽しもう

▶**対象:**小学生と保護者▶**日時:**7月30日(土)午後2時~4時▶**場所:**中村南スポーツ交流センター▶**定員:**24組(抽選)▶**保険料:**1人33円▶**申込:**ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①催し名②住所③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)④お子さんの学年⑤電話番号を、6月27日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課係☎5984-1948

## 情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

### ミニガイド

#### ◆JA東京あおば 直売所フェスタ

▶**日時:**6月11日(土)・12日(日)④午前9時~午後4時30分⑤⑥午前10時~午後5時▶**場所:**④とれたて村石神井(石神井町5-11-7)⑤こくれ村(大泉学園町2-12-17)⑥ふれあいの里(桜台3-35-18)▶**問合せ:**JA東京あおば地域振興部☎5910-3066

#### ◆庚申の会ビッグサービスデー

▶**日程:**6月15日(水)▶**場所:**江古田ゆうゆうロード▶**内容:**ボックスティッシュをプレゼント ※なくなり次第終了。▶**問合せ:**栄町本通り商店街振興組合・萩原☎090-7735-1804

#### ◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」

▶**日時:**6月21日(火)午前11時~午後4時▶**場所:**区役所アトリウム▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**東京都行政書士会練馬支部・橋本☎5393-5133(平日午前11時~午後4時)

#### ◆オンライン開催・区民健康医学講座「もっとしてほしい病院の中の相談窓口」

▶**日時:**6月25日(土)午後2時~3時▶**申込:**6月23日(木)までに、順天堂大学練馬病院ホームページ(https://hosp-nerima.juntendo.ac.jp/)から申し込んでください▶**問合せ:**順天堂大学練馬病院☎5923-3111

#### ◆女性のための即興音楽活動~音楽によるリラクゼーション体験

▶**対**

象:20歳以上の女性▶**日時:**7月3日(日)午前10時~11時40分▶**場所:**男女共同参画センターエー▶**講師:**音楽療法士/牛田聖子▶**定員:**15名(先着順)▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号を、6月30日(木)までに子どものための音楽療法サークル「音の輪」・遠藤☎090-6497-0016(午後6時~10時) FAX 6760-0896 **Eメール** otonowalanlan@yahoo.co.jp ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

#### ◆ジャズを楽しく歌う会

▶**日時:**④7月4日(月)⑤9日(土)⑥15日(金)⑦22日(木)⑧29日(月)▶**場所:**④男女共同参画センターエー⑤生涯学習センター▶**講師:**ジャズ歌手/矢作木の実▶**定員:**各5名(先着順)▶**費用:**1,200円▶**申込:**電話または電子メールで①催し名(④⑤の別)②氏名③電話番号を、練馬ジャズを楽しむ会・下河☎080-6607-4321 **Eメール** h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

#### ◆6人制小学生バレーボール教室

▶**対象:**小学生▶**日時:**7月7日~8月18日の毎木曜午後4時30分~6時30分【8月11日を除く。6日制】▶**場所:**平和台体育館▶**講師:**JSPQ公認バレーボール指導員/大畑薫▶**定員:**20名(先着順)▶**費用:**3,000円▶**申込:**電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④学年⑤電話番号を、6月30日(木)までにSSC平和台☎FAX 5921-7800

#### ◆新日本スポーツ連盟練馬テニス大会(硬式)

▶**場所:**土支田庭球場▶**申込:**新日本スポーツ連盟練馬テニス協議会ホームページ(https://njsf-nerima.com/)または電話で同協議会☎090-2662-1991

#### ●第54回スポーツ祭典

▶**日時・内容:**④女子初・中・上級ダブルス⑤男子シングルス…7月10日(日)、⑥男子初・中・上級ダブルス⑦女子シングルス…17日(日)、⑧女子壮年・男子壮年(45歳以上)ダブルス⑨男子壮年(45歳以上)シングルス、上位戦…24日(日) ※予備日31日(日)。▶**定員:**④⑤各級16組⑥⑦各32名⑧各24組⑨24名(先着順)▶**費用:**シングルス2,000円、ダブルス1組3,000円▶**申込期限:**6月24日(金)

#### ●第34回チーム対抗団体戦(女子・男子・ミックスタブル)

▶**対象:**女性3~6名と男性3~6名で構成されたチーム▶**日時・内容:**予選リーグ…8月7日(日)(I部・II部)・14日(日)(I部・II部)決勝トーナメント…8月21日(日) ※予備日28日(日)。 ※組み合わせ抽選会を7月31日(日)午後4時30分から光が丘体育館で実施。▶**定員:**各12チーム(先着順)▶**費用:**1チーム1万2000円

#### ◆草木湖~ポールを使ってお出かけウォーキング

▶**日時・場所:**7月14日(日)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合~沢入駅ふれあいパーク(群馬県みどり市)~草木ダム展望台~午後4時集合場所解散(約10km)▶**定員:**20名(抽選)▶**バス代など:**5,500円▶**申込:**往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、6月20日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 SSC谷原☎3997-2500

◆**桑都(そうと)八王子を歩く~絹で栄えた町・花街の名残・寺町を訪ねる**▶**日時・場所:**7月16日(土)午前9時45分JR八王子駅集合~長心寺~大久保長安陣屋跡~花街跡~午後1時集合場所解散(約6km)▶**定員:**50名(先着順)▶**保険料など:**800円▶**申込:**往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、6月23日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午前10時~3時)

#### ◆普通救命講習会

▶**日時:**7月22日(金)午前9時~正午▶**場所:**練馬消防署▶**内容:**心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など▶**定員:**18名(先着順)▶**テキスト代:**1,500円▶**申込:**電話で同所☎3994-0119

#### ◆光が丘IMA南館前

▶**日時:**6月12日(日)午前10時~午後3時▶**問合せ:**富永☎090-4374-3888

#### ◆江古田いちば通り商店街

▶**日時:**6月15日(水)午前10時~午後7時▶**問合せ:**内田☎3991-1243

#### ◆JA東京あおば石神井支店(石神井町5-11-7)

▶**日時:**6月14日(日)午前10時~正午・午後1時30分~4時▶**問合せ:**

東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

#### ◆子どものための講座

区内の団体に委託して実施。▶**問合せ:**育成支援係☎5984-1292

#### ◆ねりま遊遊スクール

#### ◆サッカーを楽しもう!

▶**対象:**①小学4~6年生②小学1~3年生▶**日時:**6月25日(土)①午後3時~4時10分②午後4時20分~5時30分▶**場所:**学校教育支援センター▶**定員:**各40名(先着順)▶**費用:**500円▶**持ち物:**サッカーボール▶**申込:**電話でFCSAMURAI・岩田☎090-2562-8500(午前11時~午後3時)

#### ◆親子で学ぶ「夏を乗り切る」スタミナ料理

▶**対象:**小学3~5年生と保護者▶**日時:**7月3日(日)午前10時30分~午後0時30分▶**場所:**光が丘区民センター2階▶**定員:**16名(先着順)▶**費用:**1人500円▶**持ち物:**エプロン、三角巾▶**申込:**電話でいきいきクッキングねりま事務局☎3970-4174(午前10時~午後6時)

#### ◆ねりマイクメン講座

#### ◆親子で作るおうちごはん

▶**対象:**小学生と父親 ※母親の参加も可。▶**日時:**6月26日(日)午前11時30分~午後2時30分▶**場所:**勤労福祉会館▶**定員:**16名(先着順)▶**費用:**1人500円▶**持ち物:**エプロン、三角巾▶**申込:**電話でマイ・クッキング・鈴木☎3921-7317(午後1時~5時)

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

**庭木1本 3m未満 練馬支店オープン記念!!**

**3,300円(税込)**

**小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!**

ねりま区報 読者限定

すべての作業代からさらに7・8月作業 **10%引き +10%引き**

若さあふれる有資格者の「プロ」が対応!

フリーダイヤル **0120-187-394**

(株)大和グリーン 練馬区練馬1丁目20-8

**第14回市民無料相談会**

弁護士・税理士・司法書士・社会保険労務士等、専門家による無料相談会です!

相続・税務・労務・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」等、専門家が対応しますので、ぜひこの機会にご相談ください。

**開催日** 2022年6月25日(土)13:00~17:00(各30分)

**開催場所** 税理士法人かなえ相談室  
住所:練馬区豊玉北5-32-4 角ビル5F  
(西武池袋線練馬駅西口より徒歩2分)

**お問い合わせ(予約)** 03-5946-9989  
主催:練馬士業懇談会 練馬・市民と子ども法律事務所内

相談枠に限りがありますため、ご予約をお願いいたします。

広告 **家電を正しくリサイクル!**【テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機】回収を致します。 ※家電リサイクル券を発行し、リサイクル料金と収集運搬料金を頂戴しております。

お申込みはWEBかお電話で

株式会社サン・グリーン/練馬電機商会  
〒176-0012東京都練馬区豊玉北4-1-3 (平日10-17時 土日祝日休) **TEL:03-3994-1422**